



Hubungan Pengetahuan Perubahan Fisik dan Psikologis dengan Penyesuaian Diri Wanita Premenopause

The Relationship of Knowledge, Physical and Psychological Changes with the Adjustment of Premenopausal

Eni Kholifah¹, Putri Azzahroh², Anni Suciawati³

¹Mahasiswa Sarjana Terapan Kebidanan, ^{2,3}Dosen Sarjana Terapan Kebidanan, ^{1,2,3}Universitas Nasional, Jakarta, Indonesia

email: ¹kholifahnatawijaya@gmail.com, ³wijaya.tzuchi@gmail.com

corresponding author: ²putriazzahroh@gmail.com

INFO ARTIKEL

Sejarah artikel:

Menerima: Juli 2021

Revisi: Agustus 2021

Diterima: Oktober 2021

Online: Oktober 2022

Kata kunci:

Pengetahuan, Perubahan Fisik, Perubahan Psikologi, Penyesuaian Diri

Keywords:

Knowledge, Physical Changes, Psychological Changes, Self Adjustment

Style APA dalam menyitasi artikel ini:

Kholifah, E., Azzahroh, P., & Suciawati, A. (2022). Hubungan Pengetahuan Perubahan Fisik dan Psikologis dengan Penyesuaian Diri Wanita Premenopause. *JKDH: Jurnal Kebidanan*; 11(2), 70 - 78.

ABSTRAK

Wanita premenopause usia 40-50 tahun di Dusun Gunung Agung Pauh, terdapat dari 10 wanita premenopause sudah merasakan perubahan fisik dan perubahan psikologis. Pada tahun 2018, terdapat terdapat 4.878 penduduk dengan usia 45-64 tahun di Kecamatan Dempo Utara Kota Pagar Alam. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan pengetahuan, perubahan fisik dan psikologis dengan penyesuaian diri wanita premenopause di Dusun Gunung Agung Pauh Kota Pagar Alam. Jenis penelitian ini analitik korelasional dengan pendekatan *Cross Sectional*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 87 responden. Hasil uji *Chi-square* pengetahuan nilai *p-value* 0.044, perubahan fisik 0.024 dan perubahan psikologis diperoleh nilai *p-value* 0.095. Terdapat Hubungan antara pengetahuan, perubahan fisik dengan penyesuaian diri wanita premenopause dan tidak ada hubungan perubahann psikologis dengan penyesuaian diri wanita premenopause di Dusun Gunung Agung Pauh Kota Pagar Alam. Diharapkan dari penelitian ini lebih meningkatkan edukasi kesehatan mengenai tanda dan gejala premenopause. Sehingga, wanita usia premenopause lebih mudah untuk menyesuaikan diri.

ABSTRACT

Premenopausal women in Gunung Agung Pauh Hamlet with the age of 40-50 years, it was found that out of 10 premenopausal women had felt changes in themselves, both physical changes and psychological changes. In Pagar Alam City in 2018, North Dempo District at the age of 45-64 years there were 4,878 residents. The purpose of this study was to determine the relationship between knowledge, physical and psychological changes with the adjustment of premenopausal women in Gunung Agung Pauh Hamlet, Pagar Alam City. This type of research is correlational analytic with a Cross Sectional approach. The sample in this study amounted to 87 respondents. The results of the Chi-square test of knowledge p-value 0.044, physical changes 0.024 and psychological changes obtained p-value 0.095. There is a relationship between knowledge, physical changes and adjustment of premenopausal women and there is no relationship between psychological changes and adjustment of premenopausal women in Gunung Agung Pauh Hamlet, Pagar Alam City. It is hoped that this research will further improve health education regarding the signs and symptoms of premenopause. Thus, premenopausal women are easier to adjust.

1. PENDAHULUAN

World Health Organization (WHO) tahun 2014 yang melakukan penelitian terhadap wanita menopause, dan 467 juta wanita di dunia telah memasuki usia menopause, dan diperkirakan jumlah ini akan meningkat mencapai 1,2 miliar populasi dunia pada

tahun 2030 mendatang. Di Indonesia, pada tahun 2025 diperkirakan akan ada 60 juta perempuan menopause. Menurut Profil Kesehatan Indonesia tahun 2019, penduduk perempuan Indonesia pada tahun 2019 adalah sebesar 133.416.946 jiwa. Berdasarkan data dari hasil sensus penduduk tahun 2020 Jumlah



penduduk Indonesia menurut kelompok umur dan jenis kelamin, populasi penduduk perempuan berusia 40-59 tahun adalah sebesar 28 juta jiwa. (Badan Pusat Statistik, 2021)

Berdasarkan data dari dinas kependudukan Kota Pagar Alam tahun 2018 jumlah penduduk menurut umur dan jenis kelamin, penduduk pada usia 45-55 tahun dan jenis kelamin perempuan sebanyak 8.823 penduduk perempuan. Lalu, jumlah penduduk perempuan menurut kelompok umur per kecamatan di Kota Pagar Alam pada tahun 2018, Kecamatan Dempo Utara pada umur 45-64 tahun adalah 4.878 penduduk. (Roshan, 2014)

Hasil *Study of Women's Health Across the Nation* di Amerika Serikat menunjukkan bahwa masa menopause berhubungan dengan tekanan psikologi, dimana sebanyak 28,9% mengalami stres diawal premenopause, 20,9% pada tahap premenopause dan sebanyak 22% mengalami tahap *post* menopause. Menurut penelitian Anaqotul dan Suprihatiningsih di tahun 2018 menemukan hubungan yang signifikan antara sindrom premenopause dengan tingkat stres.

Pada wanita dalam klimakterium terjadi perubahan tertentu, yang dapat menimbulkan gangguan ringan atau terkadang gangguan berat. Walaupun klimakterium merupakan masa perubahan. Perubahan dan gangguan itu sifatnya berbeda-beda menurut waktunya klimakterium. Pada permulaan klimakterium kesuburan menurun, pada masa premenopause terjadi kelainan perdarahan sedangkan pada masa pasca menopause terdapat gangguan vegetatif, fisik dan organis. (Syarifudin, 2009)

Menurut penelitian Purwanti (2017), gejala yang banyak dirasakan adalah *hot flushes* 40%, nyeri senggama 93,33%, keluhan perdarahan pasca senggama 84,44%, vagina kering 93,33%, inkontenensia urin 68,88% dan keluhan psikologis yaitu cepat lelah 56,7%. (Purwanti, 2017). Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Hekhmawati (2016) menunjukkan bahwa perubahan fisik yang sering terjadi pada wanita menopause yaitu

hot flush (81,3%), insomnia (65,3%), vagina menjadi kering (58,7%), dan nyeri sendi (57,3%).

Pittsburg menyebutkan sebanyak 80,9% wanita premenopause di dunia, tidak memiliki pengetahuan premenopause. Pengetahuan yang cukup tentang menopause dapat membantu wanita premenopause menyiapkan dirinya menjalani masa menopause, melalui pengetahuan ini merupakan salah satu peran dalam mempengaruhi keputusan seorang wanita untuk berperilaku sehat nantinya. Wanita lebih siap dan mandiri secara fisik, psikis dan spiritual dengan bekal pengetahuan yang baik sebelum atau yang sedang memasuki fase premenopause dengan segala perubahan yang terjadi. Berdasarkan penelitian Wuryanto tahun 2011 dengan tentang gambaran tingkat pengetahuan ibu usia 40 - 55 tahun mengenai masa menopause yang memiliki pengetahuan dengan kategori baik tentang menopause sebesar 10%, berpengetahuan cukup 77,5% dan berpengetahuan kurang sebesar 12,5%.

Bagi Noerhadi dalam (Kusumaningrum, 2011) mengemukakan kalau penyesuaian diri yang wajib dicoba wanita umur menopause ialah penyesuaian terhadap pergantian raga serta psikologis yang dirasakan. Penyesuaian diri terhadap pergantian tadi ialah salah satu aspek berarti dalam kehidupan wanita. Karena penyesuaian diri ialah bagian dari kehidupan seorang dalam berhubungan serta menyesuaikan diri dengan area sehingga wanita memerlukan penyesuaian diri yang baik supaya bisa terus menjajaki siklus kehidupan serta jadi lebih produktif. Berdasarkan survei pendahuluan yang dilakukan peneliti terhadap beberapa wanita premenopause di Dusun Gunung Agung Pauh dengan usia 40-50 tahun, didapat kan hasil bahwa dari 10 wanita premenopause sudah merasakan terjadinya perubahan didalam dirinya baik itu perubahan fisik dan juga perubahan psikologis. Perubahan fisik yang terjadi seperti *hot flushes*, *dispareunia* atau nyeri bila bersenggama, nyeri sendi. Selain itu juga, perubahan psikologis yang terjadi seperti rasa cemas, daya ingat menurun dan sensitif atau mudah tersinggung.



Menurut Schneiders 1994 (dalam (Menkes RI, 2017)) menyatakan bahwa terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri dalam menghadapi perubahan-perubahan yang terjadi dalam dirinya seperti kondisi jasmani, perkembangan dan kematangan, determinan psikologis, kondisioning, kondisi lingkungan dan determinan kultural merupakan faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri seorang individu.

Bagi Martadisoerata (2008) dalam (Indah, 2018) Pemerintah membagikan atensi kepada wanita menimpa reproduksi dengan menghasilkan kebijakan serta Strategi Nasional Program Kesehatan Reproduksi pada tahun 2005. Disepakati 2 paket pelayanan kesehatan reproduksi lewat kebijakan yang sudah terdapat. Yang awal, Paket Kesehatan Reproduksi Esensial (PKRE), yang terdiri dari 4 komponen prioritas, ialah kesehatan bunda serta anak baru lahir, keluarga berencana, kesehatan reproduksi anak muda, serta penangkalan dan penindakan PMS serta HIV. Paket yang kedua ialah Paket Kesehatan Reproduksi Komprehensif (PKRK) yang meliputi penangkalan dan penindakan permasalahan umur lanjut serta tercantum menimpa menopause. Buat penindakan menimpa menopause itu sendiri dapat dengan metode melaksanakan kesiapan untuk wanita yang hendak merambah masa menopause. Biar wanita tersebut tidak hadapi takut, tekanan mental serta tekanan pikiran sebab dia telah tidak produktif lagi.

Berdasarkan penelitian dari (Angraini, 2010) diperoleh angka koefisien korelasi sebesar 0,652 dengan taraf signifikansi 0,000. Adapun ketentuan diterima atau ditolaknya sebuah hipotesis apabila signifikansi di bawah atau sama dengan 0,05 ($p \leq 0,05$) maka hipotesis diterima. Dalam hal ini probabilitas (p) yaitu 0,000 lebih kecil dari pada 0,05 ($0,000 \leq 0,05$), jadi terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara penerimaan diri dengan penyesuaian diri, dimana dapat diartikan bagaimana penerimaan diri yang dilakukan akan berdampak kepada penyesuaian diri yang

dimiliki wanita dewasa madya bahwa semakin baik penerimaan diri wanita dewasa madya maka semakin baik terhadap penyesuaian diri mereka, sebaliknya semakin buruk penerimaan diri wanita dewasa madya maka semakin buruk mereka menyesuaikan dirinya.

Dikarenakan adanya perubahan tersebut beberapa wanita premenopause melakukan usaha untuk menyesuaikan dirinya dari perubahan itu dan ada juga yang belum terbiasa dengan adanya perubahan tersebut. Masalah yang dialami oleh wanita pre menopause ialah kesulitan dalam membuat diri terbiasa dengan adanya perubahan fisik dan perubahan psikologis. Kemudian, disaat saya wawancarai perihal penyesuaian diri wanita premenopause, beberapa wanita bertanya "apa yang dimaksud dengan penyesuaian diri atau contoh penyesuaian diri itu seperti apa?" oleh karena itu, menurut peneliti akan baik dilakukan penelitian sejauh mana pengetahuan wanita premenopause terhadap penyesuaian diri wanita premenopause.

Sesuai perubahan yang dirasakan oleh seseorang wanita umur premenopause perubahan raga ataupun perubahan psikologis wajib diiringi dengan penyesuaian diri supaya bisa menempuh kehidupan yang baik serta harmonis. Oleh sebab itu butuh dicoba riset tentang hubungan perubahan raga serta perubahan psikologis dengan penyesuaian diri perempuan premenopause di Dusun Gunung Agung Pauh Kota Pagar Alam tahun 2021.

2. METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah analitik korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini seluruh wanita usia 40-50 tahun di Dusun Gunung Agung Pauh dengan jumlah 111 wanita. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dengan teknik *Simple Random Sampling*. Jadi besar sampel ini sebanyak 87 wanita.

Variabel *dependen* dalam penelitian ini adalah penyesuaian diri, sedangkan Variabel *independen* dalam penelitian ini yaitu



pengetahuam, perubahab fisik dan perubahan psikologis.

Peneliti mengumpulkan data pada bulan Juli dengan menggunakan lembar kuesioner dan melalui google form pada tanggal 16-27 Juli 2021. Adapun lokasi penelitian ini dilakukan di Dusun Gunung Agung Pauh Kota Pagar Alam.

Pada penelitian ini, data yang didapatkan oleh peneliti akan diolah lalu dilakukan tabulasi data menggunakan uji statistik *Chi-square* dengan bantuan aplikasi SPSS guna memperkirakan apakah ada hubungan yang signifikan jika didapatkan nilai *p-value* < 0.05.

3. DISKUSI

A. UNIVARIAT

Tabel 1. Hasil Analisis Univariat

Table with 3 columns: Variabel, Frekuensi (87), and Persentase (%). Rows include Penyesuaian Diri (Tidak Sulit, Sulit), Pengetahuan (Baik, Kurang), Perubahan Fisik (Mengalami, Tidak Mengalami), and Perubahan Psikologis (Mengalami, Tidak Mengalami).

Berdasarkan tabel 1. Diperoleh dari 87 responden, dari penyesuaian diri wanita premenopause didapatkan hasil sebanyak 47 orang (54.0%) tidak sulit menyesuaikan diri dan sebanyak 40 orang (46.0%) sulit menyesuaikan diri. Dari pengetahuan diperoleh sebanyak 38 orang (59.8%) memiliki pengetahuan baik dan sebanyak 49 orang (40.2%) memiliki

pengetahuan kurang. Dari perubahan fisik didapatkan hasil 34 orang (39.1%) mengalami perubahan fisik dan 53 orang (60.9%) tidak mengalami perubahan fisik. Dari perubahan psikologis didapatkan hasil 28 orang (32.2%) mengalami perubahan psikologis dan 59 orang (67.8%) tidak mengalami perubahan psikologis.

Tabel 2. Hasil Analisis Bivariat

Table with 7 columns: Variabel, Penyesuaian Diri (Tidak Sulit Menyesuaikan, Sulit Menyesuaikan, Total (87)), p value, OR, and CI 95%. Rows are categorized by Pengetahuan, Perubahan Fisik, and Perubahan Psikologis.



Hubungan Pengetahuan dengan Penyesuaian Diri Wanita Premenopause

Berdasarkan Tabel 2. hasil analisis hubungan antara tingkat pengetahuan dengan penyesuaian diri wanita premenopause di Dusun Gunung Agung Pauh Kota Pagar Alam diperoleh hasil bahwa dari 52 sampel responden dengan pengetahuan baik sebanyak 23 (44.2%) tidak sulit menyesuaikan, sebanyak 29 (55.8%) responden sulit menyesuaikan. Dari 35 sampel responden dengan pengetahuan kurang didapatkan hasil 24 (68.6%) tidak sulit menyesuaikan dan 11 (31.4%) sulit menyesuaikan.

Hasil analisis uji *Chi Square* dapat diketahui bahwa nilai sig atau *p-value* 0.044. $p < \alpha$ 0.05, maka H_0 ditolak atau H_a diterima, berarti menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan penyesuaian diri wanita Premenopause di Dusun Gunung Agung Pauh Kota Pagar Alam.

Dengan nilai OR sebesar 0.364 dan CI (95%) = 0.893-0.148 yang artinya responden dengan pengetahuan baik berpeluang 0.364 tidak sulit menyesuaikan dibandingkan dengan responden dengan pengetahuan kurang.

Menurut Notoatmojo (2003) dalam (Budiman. Riyanto, 2013), pengetahuan merupakan hasil dari tahu dan ini terjadi setelah orang melakukan pengindraan terhadap suatu objek tertentu. Dalam kamus besar Bahasa Indonesia (2005), pengetahuan adalah sesuatu yang berkaitan dengan proses pembelajaran. Proses ini dipengaruhi oleh faktor dari dalam, seperti motivasi dan faktor luar seperti, sarana informasi yang tersedia, serta keadaan sosial budaya.

Pengetahuan dipengaruhi oleh beberapa hal diantaranya lingkungan. Lingkungan adalah segala sesuatu yang berada disekitar individu, lingkungan berpengaruh terhadap masuknya pengetahuan kedalam individu yang berada dalam lingkungan tersebut. Hal ini terjadi karena adanya interaksi timbal balik atau tidak, yang akan direspon sebagai pengetahuan tiap individu. (Wulan, 2020)

Dari hasil penelitian dari Rahayu Asih Indah tahun 2018 dengan judul hubungan pengetahuan dengan kesiapan ibu dalam menghadapi menopause di Dusun Krandon Malangan Sumberagung Mayudan Sleman Yogyakarta menunjukkan bahwa pengetahuan dan kesiapan ibu menopause paling banyak kategori sedang. Dan terdapat hubungan antara pengetahuan dengan kesiapan ibu dalam menghadapi menopause. (Indah, 2018)

Berdasarkan hasil observasi data yang didapatkan pada saat penelitian bahwa sebagian besar responden memiliki pengetahuan yang baik mampu menyesuaikan dan sebagian kecil kurang mampu menyesuaikan. Lalu, ada sebagian responden yang memiliki pengetahuan yang kurang akan tetapi masih mampu menyesuaikan dan beberapa yang kurang menyesuaikan, hal ini disebabkan karena sebagian responden memiliki tingkat pendidikan hanya sampai pada pendidikan menengah pertama dan sekolah menengah atas lalu kurangnya keterpaparan media atau informasi yang jelas dikarenakan sebagian besar pekerjaan responden adalah petani yang dimana kegiatan kesehariannya itu tidak dirumah. Sedangkan responden yang memiliki pengetahuan baik atau kurang tetapi kurang mampu menyesuaikan diri, hal ini dikarenakan faktor dari kondisi lingkungan keluarga atau rumah, kondisi psikologis dan juga kematangan intelektual.

Hal ini sejalan dengan teori menurut Notoatmojo (2003) dalam (Budiman. Riyanto, 2013) menyatakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan ialah pendidikan, informasi/ media massa, sosial budaya dan ekonomi, lingkungan, pengalaman dan usia.

Hal ini sesuai dengan penelitian (Novianti & Yunita, 2019) didapatkan hasil penelitian bahwa terdapat hubungan pengetahuan ibu usia premenopause tentang menopause dengan kesiapan menghadapi masa menopause di Puskesmas Sei Pancur Kota Batam tahun 2017.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Wulan dengan judul



faktor yang berhubungan dengan kesiapan menghadapi menopause pada ibu pramenopause bahwa diperoleh analisis data dengan uji *chi square* $p\text{-value}$ $0,000 < 0,05$, hal ini membuktikan bahwa ada hubungan antara pengetahuan dengan kesiapan menghadapi menopause. (Wulan, 2020)

Menurut asumsi peneliti, pengetahuan adalah salah satu faktor terjadinya penyesuaian diri. Dikarenakan hal ini berkaitan dengan sikap dan perilaku seseorang dalam melakukan penyesuaian diri. Dapat diartikan bila seorang wanita premenopause memiliki pengetahuan dengan baik maka semakin berpotensi untuk memiliki sikap tidak sulit menyesuaikan sehingga memiliki kesiapan dalam penyesuaian diri, dengan sebaliknya bila seorang wanita premenopause memiliki pengetahuan yang kurang maka kecil potensi untuk mampu menyesuaikan.

Tingkat pengetahuan wanita premenopause akan mempengaruhi wanita dalam mengembangkan penalaran logika dan analisa terhadap perubahan masa menopause yang akan dihadapinya sehingga akan memudahkan wanita premenopause dalam menerima informasi dan pesan kesehatan. Dengan pengetahuan yang dimilikinya merupakan penentu dalam upaya menyesuaikan dengan perubahan yang wajar dalam siklus kehidupan yang memang akan dialami oleh wanita dan tidak perlu melakukan pengobatan atau harus menimbulkan ketidaksiapan yang berlebihan dalam menghadapi dan menjalani menopause.

Hubungan Perubahan Fisik dengan Penyesuaian Diri Wanita Premenopause

Berdasarkan hasil analisis hubungan antara perubahan fisik dengan penyesuaian diri wanita premenopause di Dusun Gunung Agung Pauh Kota Pagar Alam diperoleh dari 34 sampel responden dengan mengalami perubahan fisik sebanyak 24 (70.6%) responden tidak sulit menyesuaikan dan 10 (29.4%) responden sulit menyesuaikan. Dari 53 sampel responden dengan tidak mengalami perubahan fisik didapatkan 23 (43.4%) responden tidak sulit menyesuaikan dan 30 (56.6%) responden sulit menyesuaikan.

Berdasarkan hasil uji *chi square* diperoleh nilai sig atau $p\text{-value}$ sebesar 0.024. Nilai sig atau $p\text{-value}$ yang diperoleh 0,024. $p < \alpha 0,05$ maka H_0 ditolak atau H_a diterima, berarti menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara perubahan fisik dengan penyesuaian diri wanita *Premenopause*.

Dengan nilai OR sebesar 3,130 yang artinya responden yang mengalami perubahan fisik memiliki peluang 3.130 tidak sulit menyesuaikan dibandingkan responden dengan tidak mengalami perubahan fisik.

Berkaitan dengan menopause, semakin bertambahnya usia maka akan semakin besar perubahan fisik yang terjadi. Masa menopause adalah masa dimana wanita mengalami perubahan fisik seperti ketidakteraturan siklus haid, *hot flushes*, vagina menjadi kering, obesitas, kurang tidur, jantung berdebar-debar, nyeri sendi dan otot dan perubahan pada kulit. (Jannah, 2018)

Berdasarkan penelitian dari (Hekhmawati & Sudaryanto, 2016) bahwa distribusi perubahan fisik pada wanita menopause yang menepati presentase paling sering dialami responden adalah rasa panas (*hot flush*) terdiri dari 61 responden, 49 (65,3%) mengalami sulit tidur (*insomnia*), (58,7%) mengalami kekeringan pada vagina, dan nyeri sendi (57,3%).

Hal ini sejalan dengan teori bahwa perubahan fisik yang dialami oleh wanita menjelang menopause atau sudah menopause akan sangat mempengaruhi perubahan psikologis, khususnya menimbulkan rasa kecemasan. Apabila wanita belum siap menghadapi atau melewati masa menjelang menopause dan lingkungan sosial secara positif, maka akan terjadi rasa kurang percaya diri, merasa tidak diperhatikan dan tidak berguna lagi. (Kathy dalam (Novianti & Yunita, 2019)

Berdasarkan hasil penelitian (Linda & Yetti R., 2019) menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara perubahan fisik dengan kesiapan ibu dalam menghadapi menopause di Wilayah Kerja Puskesmas Maroangin Kota Palopo.

Penyesuaian diri menurut Schneiders (1964) dalam (I Gusti Ayu Putri Darsitawati,



2015) terdapat lima faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri yaitu kondisi fisik, perkembangan dan kematangan, keadaan psikologis, keadaan lingkungan, serta agama dan budaya. Faktor pertama yang mempengaruhi penyesuaian diri adalah kondisi fisik, kondisi fisik yang dimaksud adalah keadaan sistem tubuh seperti keadaan fisik, kesehatan dan lainnya yang merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri. Apabila terdapat cacat fisik dan penyakit kronis akan menghambat individu dalam menyesuaikan diri, sebab keadaan sistem-sistem tubuh yang baik merupakan syarat terciptanya penyesuaian diri yang baik.

Menurut asumsi peneliti, perubahan fisik yang terjadi pada wanita premenopause dikarenakan perubahan dari hormon di dalam tubuh setiap individu. Kemudian tingkat perubahan fisik yang terjadi akan mempengaruhi penyesuaian diri, seperti sikap. Sikap yang akan menerima atau tidak nya perubahan yang terjadi. Sikap yang terjadi ialah ibu tidak sulit menyesuaikan diri dengan adanya perubahan baik di diri sendiri maupun dilingkungan keluarga dan sekitar guna terciptanya hubungan yang tetap selaras dan bahagia.

Hubungan Perubahan Psikologis dengan Penyesuaian Diri Wanita Premenopause

Berdasarkan hasil analisis hubungan antara perubahan psikologis dengan penyesuaian diri wanita premenopause di Dusun Gunung Agung Pauh Kota Pagar Alam diperoleh hasil 28 sampel responden yang mengalami perubahan psikologis sebanyak 11 (39.3%) tidak sulit menyesuaikan dan 17 (60.7%) sulit menyesuaikan. Dan dari 59 responden yang tidak mengalami perubahan psikologis sebanyak 36 (61.0%) tidak sulit menyesuaikan diri dan 23 (39.0%) responden sulit menyesuaikan.

Berdasarkan hasil uji *chi square* diperoleh nilai sig atau *p-value* sebesar 0,095. Nilai sig atau *p Value* yang diperoleh 0,095. $p > \alpha 0,05$ maka H_0 diterima atau H_a ditolak, berarti menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara perubahan psikologis

dengan penyesuaian diri wanita Premenopause.

Dengan nilai OR sebesar 0,413 yang artinya responden yang mengalami perubahan psikologis terdapat peluang sebesar 0.413 tidak sulit menyesuaikan daripada responden yang tidak mengalami perubahan psikologis.

Perubahan psikologis yang terjadi akan mempengaruhi kualitas hidup seorang wanita yang menjalani atau menghadapi masa menopause. Perubahan-perubahan tersebut antara lain seperti kecemasan, mudah tersinggung, perubahan kognitif atau pengingatan, depresi dan juga stress. (Fitri, 2017)

Menurut Reni (2013) beberapa gangguan psikologis sering dialami oleh wanita menopause dan menjadi keluhan sehingga merasa bahwa usia menopause merupakan akhir segalanya diantaranya adalah yang pertama mudah tersinggung perempuan akan mudah marah dan tersinggung terhadap sesuatu yang sebelumnya dianggap tidak menggangukannya. Kemudian yang kedua depresi, rasa sedih yang berlebihan membuat perempuan merasa tertekan disebabkan kehilangan seluruh perannya sebagai wanita berupa hilangnya daya tarik dan kehilangan kemampuan untuk bereproduksi. Selanjutnya yang ketiga kecemasan ini timbulnya dari perasaan tidak berharga, tidak berarti dalam hidupnya sehingga memunculkan rasa khawatir didalam diri bahwa orang-orang yang dicintai berpaling dan meninggalkannya sehingga sering terjadi kecemasan. Kemudian yang keempat terjadi ingatan menurun, setelah memasuki masa menopause ingatannya berangsur-angsur akan menurun. Selanjutnya yang kelima stress hal ini disebabkan ketakutan didalam dirinya, dikarenakan tidak dapat ber reproduksi lagi dalam menjalin hubungan dengan pasangan.

Menurut penelitian dari (Hekhmawati & Sudaryanto, 2016) perubahan psikologis yang sering terjadi pada wanita menopause yaitu daya ingat menurun, kecemasan, mudah tersinggung, stress dan depresi. Perubahan psikologis yang terjadi pada wanita menopause yang paling sering dialami responden yaitu mudah tersinggung (81%),



kecemasan (64%), daya ingat menurun (44%), stress (33,3%).

Menurut Rostiana dalam (Novianti & Yunita, 2019) menyebutkan bahwa perubahan-perubahan yang terjadi baik secara fisik maupun psikologis akan menyebabkan wanita yang sedang menghadapi menopause cemas dan khawatir. Kecemasan yang mereka alami sering dihubungkan dengan kekhawatiran dalam menghadapi situasi yang sebelumnya belum pernah terjadi. Wanita seperti ini biasanya sangat sensitif terhadap pengaruh emosional.

Hasil penelitian dari (I Gusti Ayu Putri Darsitawati, 2015) terlihat bahwa nilai sig. (2-tailed) $0.000 < 0.05$. Hal ini berarti terdapat hubungan antara kecerdasan emosional dengan penyesuaian diri. Untuk melihat arah hubungan dan seberapa kuat hubungan dari kecerdasan emosional dengan penyesuaian diri, diperoleh nilai $r=0.913$ nilai tersebut tidak terdapat tanda negatif, sehingga dapat diartikan bahwa kecerdasan emosional memiliki hubungan yang searah dan positif dengan penyesuaian diri. Pengertian hubungan searah dan positif adalah jika terjadi peningkatan dalam kecerdasan emosional, maka kecenderungan penyesuaian diri juga akan mengalami peningkatan. Sedangkan jika kecerdasan emosional mengalami penurunan, maka kecenderungan penyesuaian diri juga mengalami penurunan.

Menurut Goleman (2009) dalam (I Gusti Ayu Putri Darsitawati, 2015) faktor internal dibagi menjadi dua faktor lainnya yaitu jasmani dan psikologis. Dilihat dari jasmani yang ada didalamnya mencakup faktor fisik dan kesehatan, bahwa setiap manusia akan memiliki otak emosional yang terdapat sistem saraf pengatur emosi seperti amigdala, neokorteks, sistem limbik, dan lobus prefrontal. Sehingga apabila faktor fisik dan kesehatan seseorang terganggu atau tidak berfungsi dengan baik sistem pengatur emosi tersebut, maka dapat dimungkinkan akan mempengaruhi emosi seseorang. Apabila dilihat dari segi psikologis, hal yang dapat mempengaruhi emosi seseorang yaitu pengalaman, perasaan, kemampuan berpikir dan motivasi seseorang.

Selain itu, Goleman (2009) dalam (I Gusti Ayu Putri Darsitawati, 2015) juga menjelaskan kecerdasan emosional dipengaruhi oleh faktor eksternal atau berasal dari luar diri seseorang dan dapat mempengaruhi sikap seseorang. Faktor eksternal dapat berupa lingkungan, teman (individu atau kelompok) dan pasangan hidup.

Menurut Schneiders (1964) dalam (I Gusti Ayu Putri Darsitawati, 2015) faktor psikologis yang mempengaruhi penyesuaian diri ialah keadaan mental atau keadaan psikologis yang sehat juga merupakan syarat tercapainya penyesuaian diri yang baik, apabila individu mengalami frustrasi, kecemasan dan cacat mental akan dapat menghambat penyesuaian diri individu tersebut. Namun, jika individu memiliki keadaan mental yang baik maka akan mendorong individu untuk memberikan respon yang selaras dengan dorongan internal maupun lingkungan. Contoh keadaan psikologis adalah pengalaman, pendidikan, konsep diri dan keyakinan diri.

Peneliti berasumsi bahwa sebagian kecil responden mengalami perubahan psikologis yang artinya responden mengalami perubahan seperti rasa cemas, khawatir, kelelahan, perasaan tertekan, stress, kesedihan. Dan sebagian besar kurang mengalami perubahan fisik. Dikarenakan bahwa mayoritas ibu yang mengalami dan kurang mengalami cenderung memiliki pengetahuan yang baik sehingga beranggapan bahwa perubahan yang terjadi adalah proses alamiah dan tidak akan membuat kesehatan menurun. Dengan adanya sikap mampu menyesuaikan wanita premenopause, nantinya tidak akan berdampak pada keharmonisan dikeluarga, sehingga wanita premenopause lebih santai dan bahagia dalam menjalani masa menjelang menopause ini.

4. SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan, perubahan fisik dengan penyesuaian diri wanita premenopause. Tidak ada hubungan yang signifikan antara perubahan psikologis dengan penyesuaian diri wanita



premenopause di Dusun Gunung Agung Pauh Kota Pagar Alam tahun 2021.

Penelitian ini mempunyai keterbatasan waktu yang kurang lama dalam penelitian, lalu dalam proses pengambilan data dikarenakan mayoritas responden dengan pekerjaan petani sehingga untuk mengambil data hanya diwaktu sore hari dikarenakan setiap pagi hari sudah berangkat bekerja. Selain itu, belum terdapat jurnal penelitian terdahulu yang berkaitan dengan judul skripsi.

5. REFERENSI

- Angraini, Z. N. (2010). *Hubungan Penerimaan Diri dengan Penyesuaian Diri pada Wanita Dewasa Madya*. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim.
- Badan Pusat Statistik. (2021). Hasil Sensus Penduduk 2020. In *Hasil Sensus Penduduk 2020*.
<https://papua.bps.go.id/pressrelease/2018/05/07/336/indeks-pembangunan-manusia-provinsi-papua-tahun-2017.html>
- Budiman, Riyanto, A. (2013). *Kapita Selektia Kuesioner* (S. Carolina (ed.); 1st ed.). Salemba Medika.
- Fitri, I. (2017). *Lebih Dekat dengan Sistem Reproduksi Wanita* (1st ed.). Gosyen Publishing.
- Hekhmawati, S., & Sudaryanto, A. (2016). Gambaran Perubahan Fisik dan Psikologis Pada Wanita Menopause di Posyandu Desa Pabelan. *Universitas Muhammadiyah Surakarta*, 13.
- I Gusti Ayu Putri Darsitawati, I. G. A. P. W. B. (2015). *Hubungan Kecerdasan Emosional Dengan Penyesuaian Diri Pada Perempuan Usia Premenopause di Denpasar Selatan*. 2(1), 1–12.
- Indah, R. A. (2018). *Hubungan pengetahuan dengan kesiapan ibu dalam menghadapi menopause di dusun krandon malangan sumberagung moyudan sleman yogyakarta*.
- Jannah, R. (2018). *Hubungan Perubahan Fisik dengan Kecemasan pada Perempuan Menopause di Dusun Candimulyo Kec Jombang*. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendika Medika.
- Linda, L., & Yetti R., E. (2019). Hubungan Perubahan Fisik Dengan Kesiapan Ibu Dalam Menghadapi Menopause Di Wilayah Kerja Puskesmas Maroangin Kota Palopo. *MPPKI (Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia): The Indonesian Journal of Health Promotion*, 2(1), 33–40.
<https://doi.org/10.31934/mppki.v2i1.526>
- Menkes RI. (2017). PERATURAN MENTERI KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA NOMOR 28 TAHUN 2017. *Educational Psychology Journal*, 2(2), 65–72.
<https://doi.org/DOI>
- Novianti, R., & Yunita, P. (2019). Hubungan Pengetahuan Ibu Usia Premenopause Tentang Menopause Dengan Kesiapan Menghadapi Masa Menopause Di Puskesmas Sei Pancur Kota Batam tahun 2017. *Kebidanan. Volume 09, Nomor 02, April 2019 | ISSN 2087-7239R*, 09, 13–18.
- Purwanti, S. (2017). Hubungan Tingkat Pengetahuan Ibu Premenopause tentang Perubahan Fisik dan Psikologi dengan Persiapan Menopause Di. Rt. 15 Kelurahan Dadi Mulya Samarinda. *MMJ (Mahakam Midwifery Journal)*, 1(2), 89–95.
- Roshan. (2014). *Profil Dinas Kesehatan Kota Pagaralam Tahun 2014* (Issue 1).
- Syarifudin, Y. F. (2009). *Promosi Kesehatan untuk Mahasiswa Kebidanan* (P. Heri (ed.)). Trans Info Media.
- Wulan, M. (2020). Faktor yang berhubungan dengan kesiapan menghadapi menopause pada ibu premenopause. *Jurnal Kebidanan*, 9(2), 69–77.